



2022年7月 P

# ほけんだより 夏休み号

ハノイ日本人学校 保健室

皆さん1学期、お疲れ様でした。いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね。

充実した夏休みを過ごすために自分の生活リズムを今一度見直しましょう。

## 自分の生活タイプを知り、改善していきましょう

つつい夜更かし

ゲームやスマホを2時間以上する

心配事がたくさんある

朝食を食べない

運動を全然しない

好き嫌いをする

片方でも当てはまったら

片方でも当てはまったら

片方でも当てはまったら

早起きして太陽の光をいっぱい浴びよう!

夏バテしやすい体になっているかも…1日30分運動しよう!

心や体が栄養不足になっているかも…大人の人や友達に相談してみよう!

保護者の皆様

お子様の夏休みの生活に関して、御不安な点があるかと思ひます。健康のプロフェッショナルであるお医者様からアドバイスをいただきましたので、是非御一読ください。

「健康で元気に夏休みを過ごすために」

ロータスクリニック 院長 白井拓史

自由な時間が長期間続く夏休み。自由だからと放っておくと夜更かしや朝寝坊をしてしまい、子供の生活リズムは崩れがちになります。大人でも、数日間休みが続くと生活が乱れてしまうものですよね。

「生活リズムを整える」と聞いてはじめてに思い浮かべるのは、「早寝早起き」ではないでしょうか。学校のある時と同じくらい早い時刻に起きる必要はありませんが、毎日起きる時刻を決めて起床するようにしましょう。きちんと覚醒して、日中活発に活動することにより、子供たちの健全な発達が促されます。

また、生活リズムを整えるのには「寝る」「起きる」だけでなく、「食事」「排せつ」も大切です。食事の時間で体の体内時計が整えられますので、3度の食事を同じ時間に摂るようにしましょう。そうすると排せつのリズムもだいたい同じになり、生理的な体のリズムが整います。子供たちが健やかに成長していくためには、生活リズムを整えて、適度な運動、バランスの良い食事、十分な休養・睡眠を保つことが大切です。

今の子供たちの回りにはソーシャルメディアなどの無料動画やテレビゲームがあふれています。学校のない夏休み中は、普段以上に熱中してしまうお子さんもいるかと思ひます。過剰なテレビや動画鑑賞、テレビゲームは、子供たちの心身の疲労、そして睡眠障害と関係しているという報告もあります。テレビや動画の見過ぎ、ゲームのし過ぎに気をつけて、家族と一緒に過ごす時間を大切にしましょう。

もちろん夏休みですから、旅行に行ったり遠出をしたりして不規則な生活をする日があっても良いと思ひます。基本的な生活リズムをちゃんと整えていれば、時に羽目はずすことがあっても大目に見ましょう。

健康で安全に夏休みを過ぎて、2学期には元気にまた登校してください。